第一图书网, tushu007.com

<<茶香飘万家>>

图书基本信息

书名：<<茶香飘万家>>

13位ISBN编号：9787802316263

10位ISBN编号：780231626X

出版时间：2009-7

出版时间：中国中医药

作者：朱永兴//梁似英//成艳萍

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

茶的利用起源于四千多年前的中国，当时以药用为主。
到了唐代，茶作为高贵的饮品，主要为上流社会所享用：随着社会的发展和生活水平的提高，茶逐渐成为了大众饮料。
如今，我国的茶叶年消费量已高达66万吨左右，人均饮茶O.45千克／年。
茶是一种对社会历史文化和现实生活都具有重要影响的特殊作物。
.从全球范围看，茶叶已经成为全球性的天然饮料。
专家认为，21世纪将是茶饮料的天下。
作为饮料，茶以其世界公认的健康饮料声誉而风行全球，其消费总量仅次于水。
茶叶生产和消费的持续增长，在很大程度上归功于茶在食品、饮料、医药保健等领域的运用。
如今，茶饮、茶食、茶菜、茶保健品、药茶、茶护肤美容品，以及其他各种茶制品，名目繁多，一派兴旺景象。
书中收集整理了茶饮料配方及制作方法84例、茶食品配方及制作方法196例、茶菜肴配方及制作方法394例、各类药茶方剂及功效297例，以及茶在其他方面的应用数十例。
衷心希望本书的出版将有助于大家全面了解人类对茶的利用状况，丰富我们的茶文化知识，并为家庭自制茶饮料、茶食品、茶莱肴和药茶等提供参考。
限于水平和经验，疏漏和不足之处在所难免，敬请同行专家和广大读者提出宝贵意见，以便再版时修正和完善。

内容概要

这是一本介绍茶叶各种利用方式的科普读物。
全书共分5篇：第一篇系统总结了茶的医疗保健价值及其在各方面的应用情况；第二篇介绍了茶在饮料方面的运用概况及应用实例；第三篇介绍了茶在食品加工方面的运用概况及应用实例；第四篇介绍了茶在菜肴方面的运用概况及应用实例；第五篇介绍了茶在中药方剂方面的运用概况及应用实例。
在书的有关章节还涉及饮茶常识及各类茶产品的制作方法等内容。
　书中共收集整理了茶饮料配方及制作方法84例、茶食品配方及制作方法196例、茶菜肴配方及制作方法394例、各类药茶方剂及功效297例。
此外，还介绍了茶在其他方面的应用实例数十例。
　本书融知识性和实用性于一体，对广大茶叶工作者和饮茶爱好者能系统了解中国茶叶、科学饮茶用茶、全面利用茶叶资源，以及享受和宏扬中华茶文化等均有参考价值。

书籍目录

基础篇　（一）饮茶有大益　抗氧化、抗衰老　抗癌、防癌　增强免疫功能　调节血脂、血糖、血压及预防心血管疾病　抗辐射　杀菌、抗病毒　抗龋齿　美容　其他保健作用　（二）茶的多种用途　用于饮料　用于食品　用于菜肴　用于医药　用于保健品　用于护肤和美容品　茶在其他领域的运用　（三）饮茶有诀窍　如何选择茶叶　如何判断茶叶品质？
　如何鉴别茶叶　如何保存茶叶　泡茶的学问　合理饮茶　慎用茶叶的几种情况二、茶饮篇　（一）茶饮概述　（二）茶饮配方及割法三、茶段篇　（一）茶食品概述　（二）茶食品配方及制法四、茶菜篇　（一）茶菜概述　（二）茶菜配方及做法五、药茶篇　（一）药茶概述　（二）药茶方剂、用法及功效　保健养生类　儿科类　妇科类　化痰止咳类　降脂、减肥类　解酒、排毒类　美容类　清肝、明目类　清热、解表、解毒类　清热、利湿类　外用类　五官科类　消炎、止痛类　治鼻、咽病类　治感冒类　其他类附录：茶的妙用主要参考文献

章节摘录

基础篇茶树起源于中国，中国人首先发现和利用了茶。
“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶乃解”的传说，标志着人类对茶树利用的开始。
茶的利用始于药用，经过四千多年的发展过程，逐渐从药用演化成为以作饮料为主的多方面运用。
如今，茶的运用领域已扩展到了食品、菜肴、医药、保健、美容护肤、生活日用品等，甚至还进入了化工、建材、纺织、农药、渔业等领域。
从20世纪80年代中期起，随着人们“回归自然”意识的觉醒，全世界许多科学家用现代科技手段，对茶的医疗保健功效开展了系统的研究。
研究结果证明，茶具有防病治病和保健养生等多方面的功效。
基于这些功效，茶及其提取物，被广泛运用到食品、药品、保健品、现代饮料、菜肴等产品中。
茶能有如此迅速而持久的发展，主要归功于它的医疗保健功效；而也正是茶有如此丰富多彩的运用，才孕育出如今蔚为大观的世界茶文化。
（一）饮茶有大益中国唐代的陈藏器在其《本草拾遗》中指出：“诸药为各病之药，茶为万病之药”，这是古人对茶的医用功效的高度概括，此话在一定程度上反映了茶叶具有广谱保健功能的特点。
目前已被证实茶的医疗保健功效主要有：抗氧化、抗衰老，抗癌、防癌，增强免疫功能，代谢调节和生理调节，抗辐射，抑制有害微生物，美容，抗龋齿等。
抗氧化、抗衰老生物体的衰老与机体中的脂质过氧化及形成过量的自由基有关。
在正常生理条件下，生命活动会产生一些自由基，但生物体同时还有清除自由基的机制，两者处于正常的平衡状态；如果由于不利的环境或生理因素，使这种正常平衡被打破，过量的自由基积累，生物体就表现为疾病和加速衰老。
茶叶具有很强的清除自由基和抗氧化的作用，因而表现出明显的抗衰老效果。
现代人恐惧衰老，并深知机体抗氧化的重要性，为此许多人都长年服用具有较强抗氧化活性的维生素C和维生素E。
其实，茶叶不但富含维生素C（绿茶的维生素C含量远高于大多数蔬菜和水果），它还含有抗氧化活性远高于维生素C和维生素E的成分——EGCG。
瑞典科学家曾比较了红茶、绿茶、21种蔬菜和水果的抗氧化活性，结果表明，绿茶和红茶的抗氧化活性比蔬菜和水果要高出许多倍。
生物的自然衰老和退化性疾病的发生过程，都伴随着细胞受氧自由基的氧化损害。
茶叶中的许多成分都具有良好的抗氧化和清除自由基的功效，因而可延缓生物体的衰老。
对延缓生物衰老和增加寿命有贡献的茶叶成分有许多，饮茶保健抗衰老是综合作用的结果。
目前已经证明对抗衰老作用有贡献的茶叶成分是：茶多酚、茶多糖、茶氨酸和各种维生素等。
抗癌、防癌茶叶的抗癌作用是最近几十年来研究得最多并取得显著进展的领域。
日本的一个研究小组从20世纪90年代开始连续10年对8 522人进行了跟踪调查，其中包括419位癌症患者；结果表明，每天饮绿茶10杯的女性可使癌症延迟发生7.3年，男性延迟3.2年。
因此他们在1999年发表的一篇论文中认为饮茶确有防癌效果。
后来他们还提出了一个在全日本利用绿茶进行两阶段的癌症预防计划：第一个阶段，将绿茶用于一般人群，以延迟和预防癌症的发生；第二阶段是将绿茶和抗癌药物对癌症患者进行处理，以提高抗癌药物的治疗效果。
对临床药物实行严格管理的美国，也已批准将绿茶作为预防癌症的药物在美国使用。
1997年美国食品与药品管理局（FDA）批准用绿茶胶囊作为第一阶段临床实验用药，第二阶段的临床实验也随后进行，这意味着绿茶在美国已不仅仅是一种“抗癌饮料”，还即将发展成为一种抗癌药物。
从流行病学角度调查饮茶与癌症发生的关系，已有数以百计的研究报告发表。
其中多数调查结果认为茶对癌症有预防作用，尤其是在中国和日本的调查。
目前已经初步证明，茶对以下类型的肿瘤具有预防或治疗作用：口腔癌、鼻咽癌、食管癌、肺癌、乳腺癌、胃癌、肠癌、肝癌、前列腺癌和膀胱癌等。

例如在江苏泰兴进行了一项病例对照调查，包括206例病例和415例对照，结果发现饮用绿茶能降低胃癌风险40%～60%，对饮酒者更可降低胃癌风险达81%。
另一项以特定人群为基础的病例对照研究，调查了江苏省扬州市133个胃癌患者，166个慢性胃炎患者和433个健康者对照，发现绿茶不但对胃癌患者有保护作用，对慢性胃炎病人也有保护作用。
上述研究和调查资料说明，饮茶的抗癌和抗突变作用已经完全被证实，利用茶叶内含成分作为癌症的辅助治疗已经成为现实。
增强免疫功能免疫功能是人体最基本和最重要的抗病能力；人体的免疫性可分为血.液免疫和肠道免疫。
饮茶可以增加血液中白细胞和淋巴细胞的数导，从而提高血液免疫。
饮茶还可以增加肠道中的有益细菌（例如双歧杆菌）的数量，减少有害细菌的数量，从而提高肠道免疫力“菌”）茶叶中的茶多糖和茶多酚等成分在提高机体免疫功能方面发挥了重要作用。
有人给小鼠腹腔注射茶多糖，当茶多糖剂量为25毫克/千克和50毫克/千克时，能够明显促进单核巨噬细胞系统的吞噬功能，增强机体自我保护的能力。
有人给荷瘤小鼠喂饲一定剂量的茶多酚，给药10天后，腹水肿瘤鼠的胸腺指数和脾指数分别提高50.7%和34.4%；肉瘤鼠的胸腺指数和脾指数分别提高66.2%和14.10%。
这表明茶多酚明显具有保护免疫细胞或促进脾脏、胸腺免疫细胞增殖的作用，从而延缓胸腺、脾脏衰退，增强免疫器官的功能。
调节血脂、血糖、血压及预防心血管疾病古代文献中多有饮茶能“令人瘦”的记载，这是茶叶调节血脂的直观体现。
临床试验表明，茶叶能降低血液中三甘油酸酯的含量而起到降脂的效果，这也是饮茶减肥的机制之一。
茶叶降脂的物.质基础主要是茶多酚、咖啡因、茶多糖等。
中医有泡饮粗老茶治疗糖尿病的实践。
有人对这一方法进行试验，结果用粗老茶治疗糖尿病的有效率达到70%。
现代研究也证实了茶叶的这一功效，例如日本科学家将茶多糖配制成饮料供糖尿病患者饮用，可有效降低患者的高血糖症状。
通过大量的研究后发现，具有调节人体血糖功能的有效成分是茶多糖，茶皂素可能也起到一定的作用。
对城市中老年人的健康调查结果表明，适量饮茶还可以预防或降低高血压。
用高浓度儿茶素作为降低血压的药物在前苏联已经得到临床应用。
茶叶降压的物质基础主要是茶多酚、茶多糖、茶氨酸、γ－氨基丁酸、茶皂素等成分。
饮茶能降低人体血液中有害胆固醇的含量，同时增加有益胆固醇含量，还可以降低血液的黏度，抗血小板凝集，因此饮茶具有预防心血管疾病的作用。
据最近在荷兰进行的流行病学调查结果显示，饮茶多的人群患冠心病的危险性可降低45%。
茶叶中的多酚类化合物对降低血液黏度和预防脑血栓都有很好的效果。
在美国的研究证实，绿茶及红茶对动脉硬化症均具有良好疗效，低剂量下绿茶及红茶对动脉硬化症的抑制率为26%～46%，高剂量下抑制率可达48%～63%。
另一研究对3454名受试者进行了2-3年的跟踪调查，结果显示：每天喝1-2杯茶的受试者出现严重动脉粥样硬化的危险性减少46%；每天喝4杯茶的受试者出现严重动脉粥样硬化的危险性减少69%。
抗辐射茶是一种能有效防治辐射损伤的天然饮料，被誉为“原子时代的保健饮料”。
日本科学家曾对二战期间日本广岛原子弹受害者进行跟踪调查，结果发现，凡长期饮茶的人受辐射损伤的程度较轻，存活率也较高。
临床医学研究发现，某些癌症患者因采用放射治疗而引起轻度的放射病症状，如食欲不振、恶心、腹泻等，这些患者遵医嘱饮茶后，有90%的患者放射病症状明显减轻，白细胞计数停止下降，甚至有所上升，这说明茶具有抗辐射损伤的作用。
我国一些医院中曾经以茶叶为主原料制备“升白剂”，作为癌症患者放疗、化疗的辅助剂使用，结果使白细胞计数明显上升。

中外科学家的实验证实，茶叶抗辐射的物质基础是茶叶中的茶多酚、茶多糖、维生素C、B族维生素、氨基酸等。
杀菌、抗病毒微生物是生态系统的必要组成部分，人体消化道中同样存在着数量庞大的微生物群，其中有些是有益的，有些是有害的。
消化道中有益微生物和有害微生物种群数量的平衡决定了肠道免疫功能的状态。
在卫生条件落后的早期中国农村，有用浓茶水作创口消毒处理的做法，这是人们对茶叶杀菌抗病毒作用的初步应用。
饮茶对杀灭肠道有害细菌有持久的效果，俄罗斯医生提倡腹泻患者饮浓茶进行治疗，经检验可以在一个很短的时间内抑制肠道中的有害细菌增殖，而使用抗生素治疗时，虽然初期效果较好，但有害细菌数量能很快回升。
日本和美国的科学家证明，茶叶中的EGCG对流感病毒有强的抑制作用，它能阻止病毒在细胞上的黏附。
2002年“非典”流行期间，世界卫生组织和我国台湾省的专家用实验证明喝茶可以阻止冠状病毒的入侵。
此外，茶及其提取物对艾滋病病毒的抑制作用也有报道。

编辑推荐

《茶香飘万家:家庭健康茶食自制手册》是一本介绍茶叶各种食用方法的科普读物。
书中共收集整理了84种茶饮料、196种茶食品、394种菜肴配方及其制作方法以及297种药茶方剂及其功效。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com